BEDIENUNGSANLEITUNG

LAUFBAND

DE

USER MANUAL
TREADMILL

GB

sportplus

SP-TM-4216e

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN 3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE 3
3. LIEFERUMFANG 4
4. EXPLOSIONSZEICHNUNG 6
5. TEILELISTE 7
6. MONTAGEANLEITUNG 10
7. ZUSAMMENKLAPPEN 15
8. BEDIENUNG DES COMPUTERS 16
9. BETRIEB 25
10. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG 26
11. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE 31
12. PULSMESSTABELLE 35
13. ENTSORGUNGSHINWEISE 36
14. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN 36
15. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 37

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 171 x 72 x 127 cm
Gesamtgewicht:	ca. 60 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1:2005, EN 957-6:2001
Maximales Nutzergewicht:	110 kg

Computerinformationen

Computerfunktionen	Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Puls

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

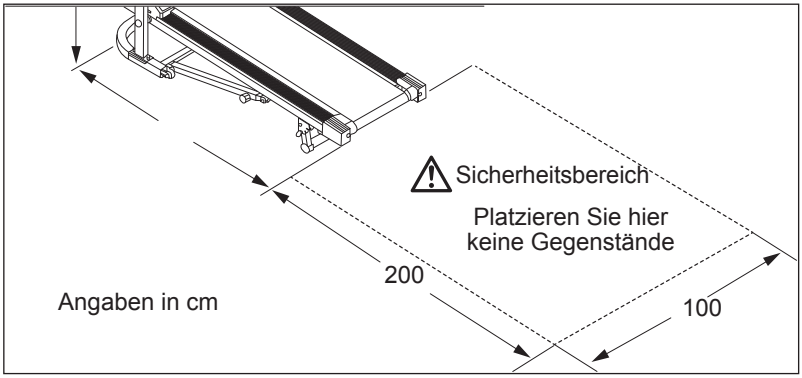
VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 110 kg.
- Das Produkt eignet sich zum Geh- bzw. Lauftraining, kräftigt bei regelmäßiger Nutzung die Beinmuskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!**VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR**
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.

- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von 1 Meter neben und 2 Metern hinter dem Laufband ein.

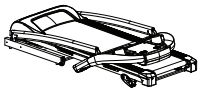
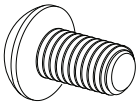
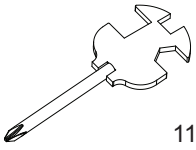
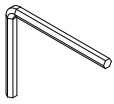
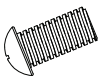
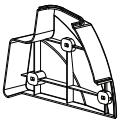


- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

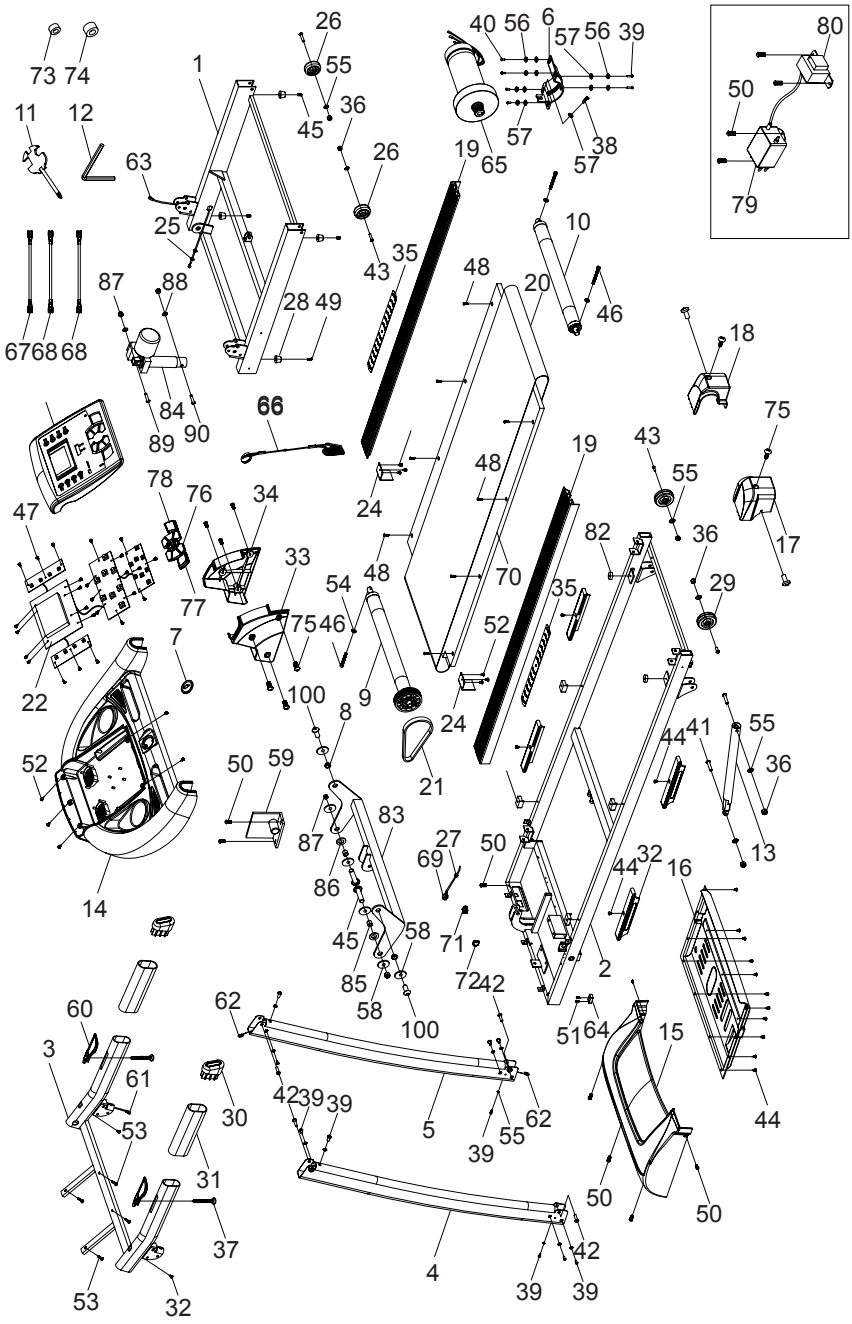
3. Lieferumfang

 1	55	 39	 11
 12	 75	33	 34

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.
- Achten Sie darauf, dass die Kabel während der Montage nicht eingeklemmt werden.

4. EXPLOSIONSZEICHNUNG



5. TEILELISTE

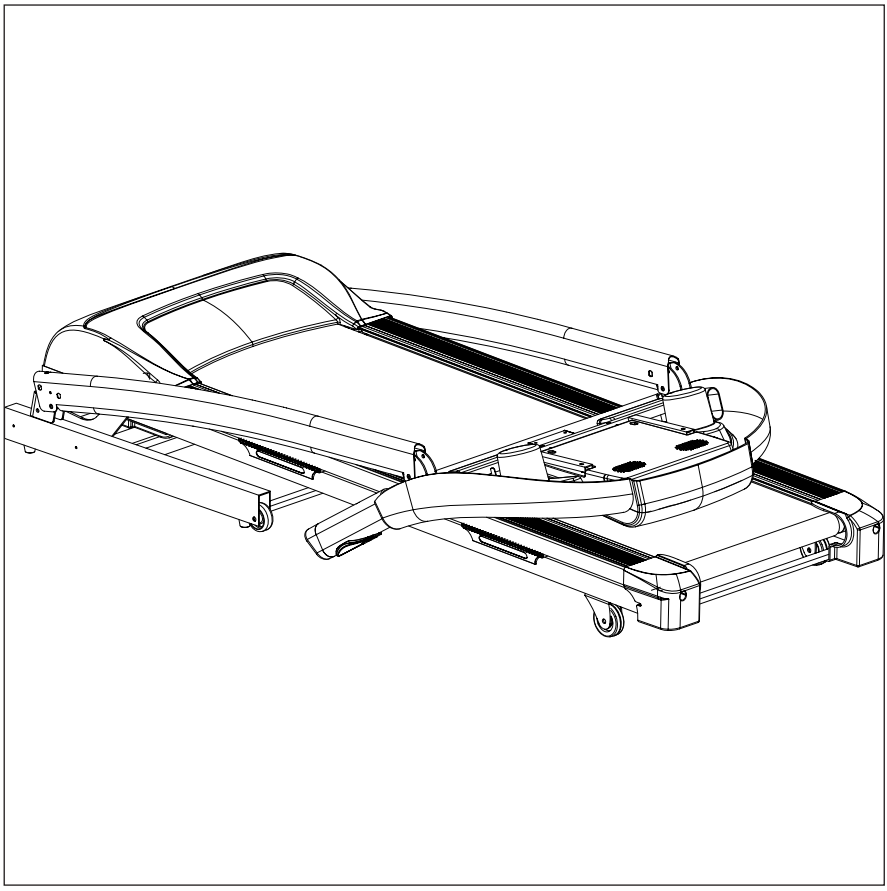
Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Bodengestell	1
2	Hauptrahmen	1
3	Einfassung der Konsole	1
4	Linkes Standrohr	1
5	Rechtes Standrohr	1
6	Halterung für DC-Motor	1
7	Unterseite der Sicherheitsleine	1
8	Neigungsbuchse	2
9	Vordere Rolle	1
10	Hintere Rolle	1
11	Schlüssel mit Schraubenzieher	1
12	Inbusschlüssel	1
13	Zylinder	1
14	Obere Abdeckung der Konsole	1
15	Obere Abdeckung des Motors	1
16	Untere Abdeckung des Motors	1
17	Hintere Abdeckung, links	1
18	Hintere Abdeckung, rechts	1
19	Längsträger	2
20	Laufband	1
21	Motorband	1
22	PCB-Platine	1
23	Viereckige Polsterung	4
24	Rückenplatte (optional)	2
25	Kabelschutz	2
26	Transportrad	2
27	Kabelschnalle	1
28	Fußpolster	4
29	Stellrad	2
30	Stecker	2
31	Schaumstoff	2
32	Gummipolster	4
33	Abdeckung des linken Standrohrs	1

Nr.	Beschreibung	Anzahl
34	Abdeckung des rechten Standrohrs	1
35	Rutschfeste Polsterung (optional)	2
36	Schraube M8	6
37	Schraube ST4,2*50	2
38	Schraube M8*35	1
39	Schraube M8*15	12
40	Schraube M8*20	4
41	Schraube M8*30	1
42	Schraube M8*40	4
43	Schraube M8*40	4
44	Schraube ST4,2*12	15
45	Schraube M10*30	2
46	Schraube M6*55	3
47	Schraube ST2,9*8	26
48	Schraube M6*35	8
49	Schraube M5*16	4
50	Schraube M5*8	12
51	Schraube ST2,9*8	2
52	Schraube ST4,2*12	13
53	Schraube ST4,2*25	4
54	Sicherungsscheibe 6	3
55	Sicherungsscheibe 8	16
56	Sicherungsscheibe 8	6
57	Unterlegscheibe 8	7
58	Großer Dichtungsring Φ10*Φ26*2,0	6
59	Schalttafel	1
60	Puls mit Geschwindigkeit / Start & Stopp	2
61	Obere Signalleitung	1
62	Mittlere Signalleitung	1
63	Untere Signalleitung	1
64	Geschwindigkeitssensor	1
65	DC-Motor	1
66	Sicherheitsleine	1
67	AC-Einzeldraht (blau)	1
68	AC-Einzeldraht (braun)	2

Nr.	Beschreibung	Anzahl
69	Netzkabel	1
70	Laufbrett	1
71	Viereckiger Schalter	1
72	Überlastschutz	1
73	Magnetring	1
74	Magnetkern	1
75	Schraube M5*12	10
76	Funktionstaste	1
77	Start-Taste	1
78	Stopp-Taste	1
79	Netzfilter	1
80	Transformator	1
81	Konsole	1
82	Blaue Polsterung	2
83	Neigungsrahmen	1
84	Neigungsmotor	1
85	Muffe	2
86	Plastikunterlage	2
87	Schraube M10	4
88	Dichtungsring 10	2
89	Schraube M10*45	1
90	Schraube M10*55	1
100	Schraube M10*20	1

6. MONTAGEANLEITUNG

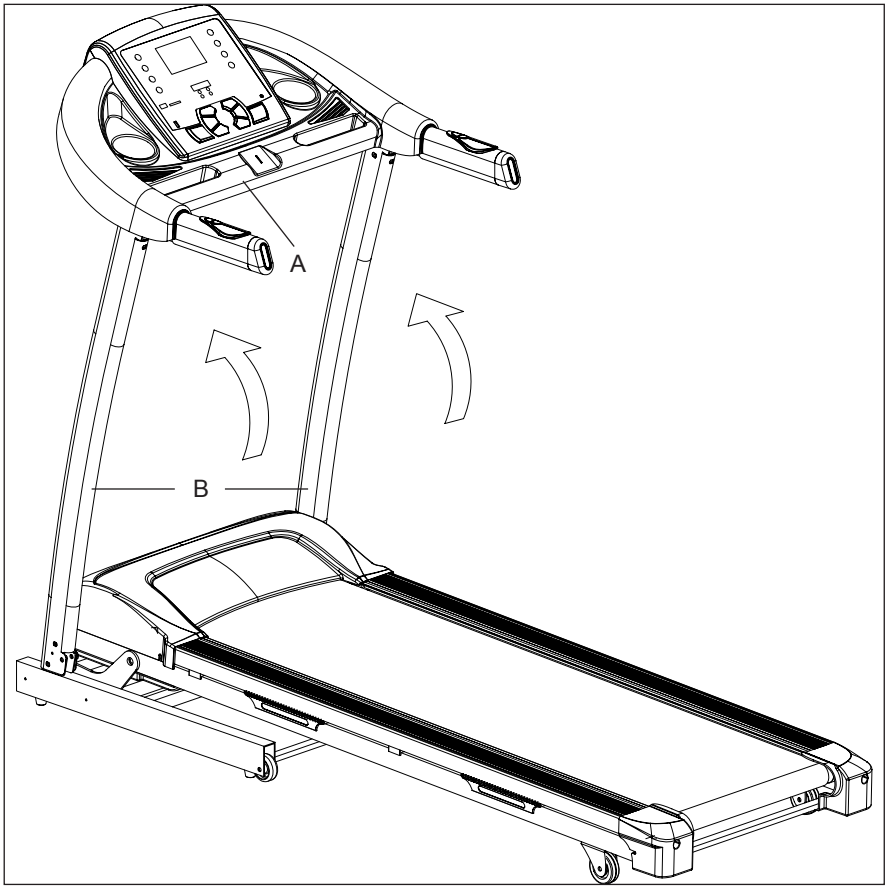
SCHRITT 1:



- Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton.
- Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Untergrund.

- Bewegen Sie das Laufband nicht, bevor es fertig aufgebaut ist.
- Bewegen Sie das Laufband ausschließlich zusammengeklappt und gesichert auf den Transportrollen.
- Nichtbefolgen dieses Warnhinweises kann zu schweren Verletzungen führen.

SCHRITT 2:

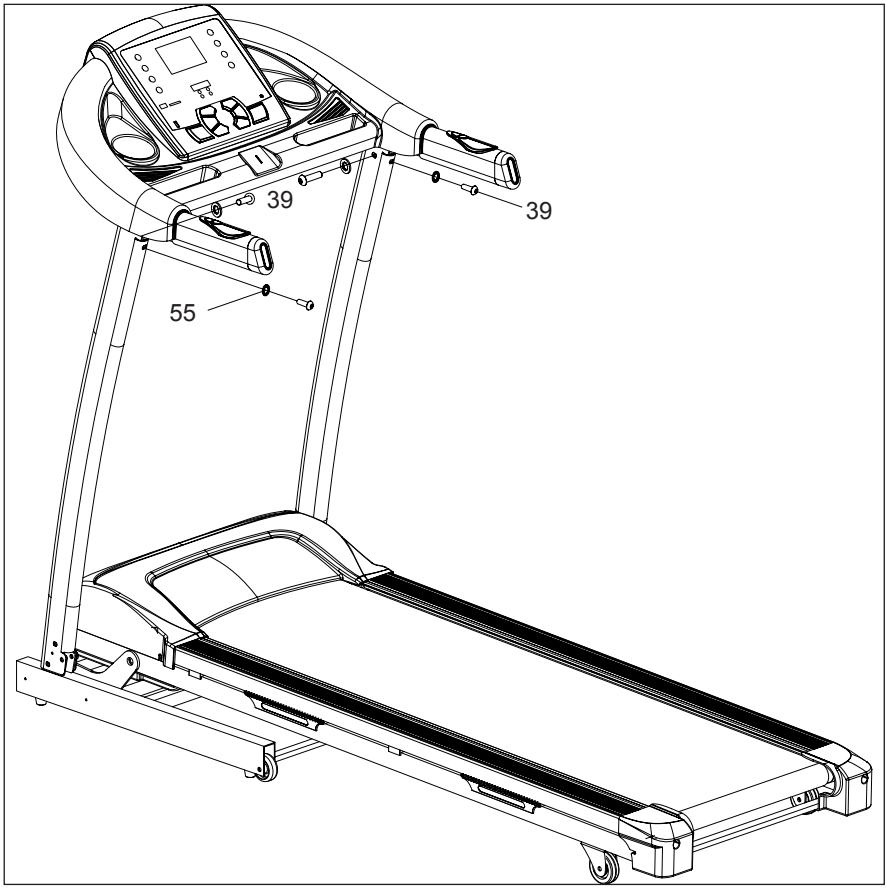


- Heben Sie die Computereinheit (A) und die Standrohre (B) gemäß den Pfeilmarkierungen an.
- Hinweis: Achten Sie beim Anheben darauf, die Drähte im Inneren der Standrohre nicht zu quetschen.
- Halten Sie die Standrohre (B) und die Computereinheit (A) gut fest, damit diese nicht herunterfallen.

SCHRITT 3:

- Benötigtes Werkzeug: 5# Inbusschlüssel (12).
- Befestigen Sie das Standrohr mit 6x Schrauben M8*15 (39) und 6x Dichtungsringen (55) am Hauptrahmen.

SCHRITT 4:

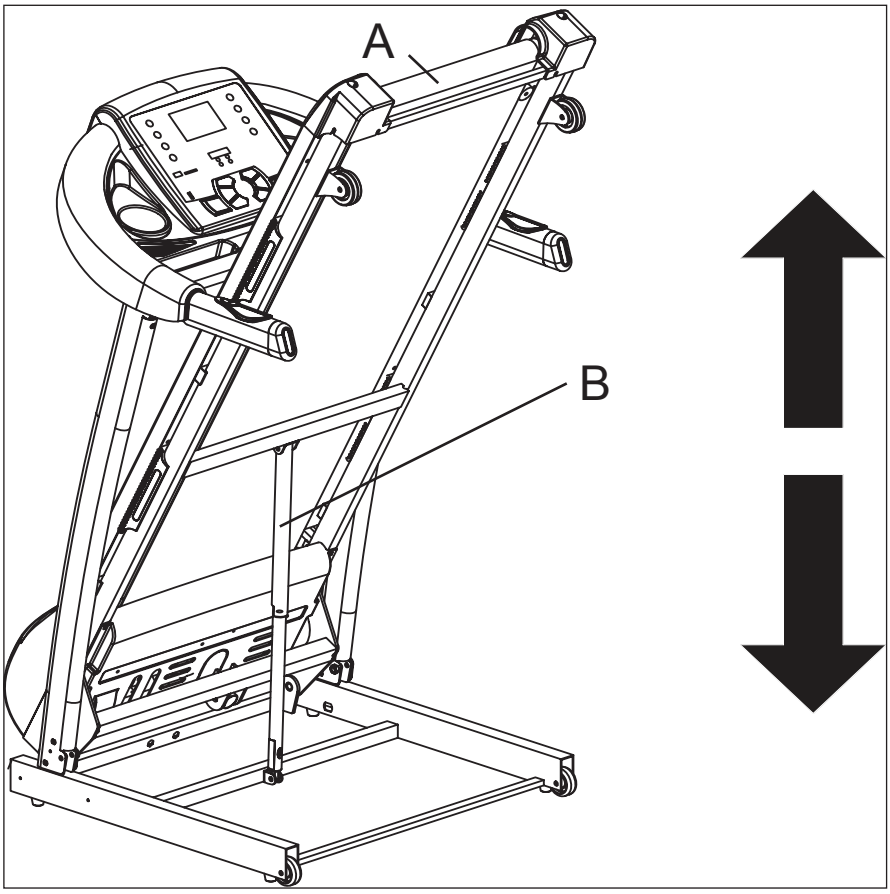


- Benötigtes Werkzeug: 5# Inbusschlüssel (12).
- Befestigen Sie den Computer mit 4x Schrauben M8*15 (39) und 4x Dichtungsringen (55) am linken und rechten Standrohr.

SCHRITT 5:

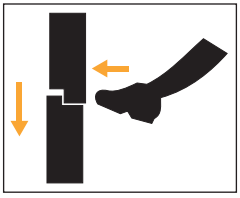
- Benötigtes Werkzeug: Schlüssel mit Schraubenzieher (11).
- Befestigen Sie die Abdeckungen des linken und rechten Standrohrs (33, 34) mit 6x Schrauben M5*12 (75) am Bodengestell.

7. ZUSAMMENKLAPPEN

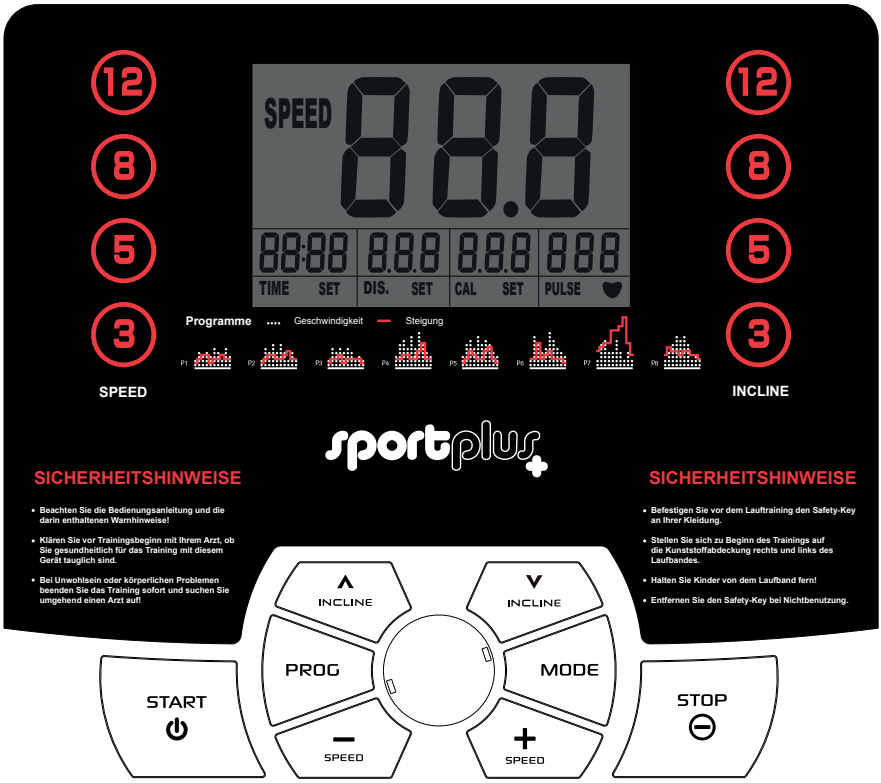


- ZUSAMMENKLAPPEN:
- Halten Sie das Untergestell des Laufbands (A) mit einer Hand fest.
- Heben Sie das Untergestell des Laufbands (A) in Richtung der Pfeilmarkierung an, bis Sie ein Geräusch hören, welches darauf hinweist, dass der hydraulische Zylinder (B) und das runde Rohr eingerastet sind.

- AUFKLAPPEN:
- Halten Sie das Untergestell des Laufbands (A) mit einer Hand fest.
- Drücken Sie das Untergestell des Laufbands (A) etwas nach unten.
- Stemmen Sie dann Ihren Fuß fest gegen den hydraulischen Zylinder (B), um den Klappmechanismus zu lösen. Das Bodengestell öffnet sich dann langsam automatisch.



8. BEDIENUNG DES COMPUTERS



ERLÄUTERUNGEN DER ANZEIGEFENSTER

Fenster	Erläuterung
SPEED	• Anzeige der Geschwindigkeit im normalen Betriebsmodus. • Geschwindigkeitsbereich: 1,0 - 16 km/h • Anzeige von P1-P24-FAT im Einstellungsmodus.
TIME	• Anzeige der Laufzeit (Trainingsdauer). • Zählerbereich (Vorwärtszähler): 0:00 - 99:59 • Wenn der Zähler einen Wert von 99:59 erreicht, hält das Laufband langsam an und im Display erscheint die Anzeige End. Nach weiteren 5 Sekunden aktiviert das Gerät den Standby-Modus. • Beim Rückwärtszählen zeigt der Zähler die Zeit von der eingestellten Zeit bis 0:00 an. • Wenn nach Ablauf der Zeit 0:00 erscheint, hält das Laufband langsam an und im Display erscheint die Anzeige End. Nach weiteren 5 Sekunden aktiviert das Gerät den Standby-Modus.
DIS.	• Anzeige der zurückgelegten Strecke (Distanz). • Bereich der Trainingsstrecke (Vorwärtszähler): 0,00 - 99,9 km • Wenn der Zähler einen Wert von 99,9 km erreicht, beginnt die Zählung erneut ab 0. • Beim Rückwärtszählen zeigt der Zähler die zurückgelegte Strecke von der eingestellten Strecke bis 0 an. • Wenn der Zähler nach dem Rückwärtszählen 0 anzeigt, hält das Laufband langsam an und im Display erscheint die Anzeige End. Nach weiteren 5 Sekunden aktiviert das Gerät den Standby-Modus.
CAL.	• Anzeige der verbrauchten Kalorien des Läufers. • Bereich (Vorwärtszähler): 0 - 999 Kalorien • Wenn der Zähler einen Wert von 999 erreicht, beginnt die Zählung erneut ab 0. • Beim Rückwärtszählen wird vom eingestellten Wert bis 0 gezählt. • Wenn der Zähler nach dem Rückwärtszählen 0 anzeigt, hält das Laufband langsam an und im Display erscheint die Anzeige End. Nach weiteren 5 Sekunden aktiviert das Gerät den Standby-Modus..
PULSE/INCLINE	• Anzeige der Herzfrequenz des Läufers und der Neigung. • Wenn der Läufer mit beiden Händen die Pulsgriffe festhält, kann der Computer die Herzfrequenz ermitteln und anzeigen. • Pulsbereich: 50 - 200 Schläge/min (es handelt sich nur um Referenzdaten und nicht um medizinische Daten). • Neigungsbereich: 0 - 12 Einheiten

TASTENFUNKTIONEN

Taste	Erläuterung
PROG.	• Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um eine Trainingsdauer beginnend ab 0:00 und ein Trainingsprogramm (P1-P24-FAT) auszuwählen und einzustellen.
MODE	• Drücken Sie diese Taste wiederholt zum Einstellen der Modi: • Manueller Modus (Display zeigt 0,00) • Dauer-Countdown (Display zeigt 15,00) • Strecken-Countdown (Display zeigt 1,0) • Kalorien-Countdown (Display zeigt 50) • Der manuelle Modus ist der Standardmodus. • Nach der Auswahl eines Modus können Sie mit den Tasten SPEED und INCLINE die jeweiligen Werte einstellen. • Drücken Sie danach die Taste START zum Starten des Laufbands.
START	• Drücken Sie, nachdem Sie die Stromversorgung angeschlossen und das magnetische Ende der Sicherheitsleine mit dem Computer verbunden haben, diese Taste zum Starten des Laufbands.
STOP	• Drücken Sie diese Taste zum Anhalten des Laufbands.
SPEED+/-	• Drücken Sie diese Taste im Einstellungsmodus, um Werte einzustellen. • Drücken Sie diese Taste während des Betriebs des Laufbands, um die Geschwindigkeit einzustellen. • Standardgeschwindigkeit: 1 km/h
INCLINE+/-	• Drücken Sie diese Taste im Einstellungsmodus, um Werte einzustellen. • Drücken Sie diese Taste während des Betriebs des Laufbands, um die Neigung einzustellen.
SPEED 3, 5, 8, 12	• Schnelltaste zur direkten Auswahl von Geschwindigkeitswerten.
INCLINE 3, 5, 8, 12	• Schnelltaste zur direkten Auswahl von Neigungswerten.

ÜBERSICHT DER MODI

Modus	Erläuterung
Für alle Modi	• Drücken Sie nach der Einstellung die Taste START. Nach 3 Sekunden startet das Laufband. • Drücken Sie SPEED+/- zum Einstellen der Geschwindigkeit. • Drücken Sie INCLINE+/- zum Einstellen der Neigung. • Drücken Sie STOP zum Anhalten des Laufbands.
Manuell	• Drücken Sie während Standby die Taste START, um das Laufband zu starten. • Das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h und einer Neigung von 0. • Alle anderen Funktionen (Zeit, Kalorien, Strecke) starten ab 0. • Drücken Sie SPEED+/- zum Einstellen der Geschwindigkeit. • Drücken Sie INCLINE+/- zum Einstellen der Neigung.
Dauer-Countdown	• Drücken Sie während Standby die Taste MODE, um den Modus Dauer-Countdown auszuwählen. • Das TIME Anzeigefenster blinkt und es erscheint die Anzeige 15,00. • Drücken Sie SPEED+/- und/oder INCLINE+/- zum Einstellen der gewünschten Dauer. • Wählen Sie eine Einstellung zwischen 5:00 und 99:00 Minuten.
Strecken-Countdown	• Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste MODE, um den Modus Strecken-Countdown auszuwählen. • Das DISTANCE Anzeigefenster blinkt und es erscheint die Anzeige 1.0. • Drücken Sie SPEED+/- und/oder INCLINE+/- zum Einstellen der gewünschten Strecke. • Wählen Sie eine Einstellung zwischen 0,5 und 99,9 km.
Kalorien-Countdown	• Wenn Sie eine Kalorienzielvorgabe eingeben möchten, drücken Sie die Taste MODE, um den Modus Kalorien-Countdown auszuwählen. • Das CAL Anzeigefenster blinkt und es erscheint die Anzeige 50. • Drücken Sie SPEED+/- und/oder INCLINE+/- zum Einstellen der Kalorien, die Sie verbrennen möchten. • Wählen Sie eine Einstellung zwischen 10 und 999.

- VORINSTALLIERTE PROGRAMME
- Das Gerät enthält 24 vorinstallierte Programme, die mit P1 bis P24 angezeigt werden.
- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROGRAM. Im SPEED Anzeigefenster erscheint P1-P24.
- Wählen Sie das gewünschte Programm aus; gleichzeitig blinkt das TIME Anzeigefenster.
- Die Standarddauer ist mit 10:00 Minuten eingestellt.
- Drücken Sie SPEED+/- und/oder INCLINE+/- zum Einstellen der gewünschten Trainingsdauer.
- Drücken Sie START, um das von Ihnen eingestellte Programm zu starten.
- Jedes Trainingsprogramm (siehe „Übersicht der Trainingsprogramme“) lässt sich in 10 Abschnitte unterteilen. Die Dauer jedes Abschnitts entspricht einem Zehntel der von Ihnen eingestellten Gesamtprogrammdauer.
- Während der einzelnen Abschnitte können Sie mit der Taste SPEED die Geschwindigkeit einstellen.
- Drücken Sie INCLINE zum Einstellen der Neigung.
- Am Ende des Programms ertönen 3 Signaltöne und das Laufband hält langsam an.

EINSTELLUNGSBEREICH PRO PROGRAMM

	PROGRAMM	**EINSTELLUNGSBEREICH**
DAUER (MIN:SEKUNDEN)	0:00	5:00-99:00
NEIGUNG (EINHEIT)	0	0-12
GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1.0	1.0-16
STRECKE (KM)	0	0.5-99.9
PULS (HYPO/MIN)	P	N/A
KALORIEN (BRENNWERT)	0	10-999

ÜBERSICHT DER TRAININGSPROGRAMME

		INTERVALLZEIT = EINGESTELLTE GESAMTZEIT/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
P2	SPEED	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
P3	SPEED	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
P4	SPEED	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
P5	SPEED	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
P6	SPEED	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
P7	SPEED	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
P8	SPEED	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
P9	SPEED	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
P12	SPEED	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
P13	SPEED	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
P14	SPEED	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
P15	SPEED	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4

PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE

Fehlermeldung	Ursache	Lösung	Zusätzliche Maßnahmen
E01	Verbindungsfehler zwischen den Steuerpulten des Computers und des Motors.	Überprüfen Sie, ob die Kabel zwischen dem Steuerpult des Computers und dem des Motors richtig verbunden sind.	Ersetzen Sie das Verbindungskabel.
			Ersetzen Sie das Steuerpult des Computers.
			Ersetzen Sie den Transformator.
E02	Fehler an der Motorverbindung des Relais.	Überprüfen Sie, ob die Kabel richtig mit dem Motor verbunden sind.	Ersetzen Sie den Motor.
			Ersetzen Sie das Steuerpult des Motors.
E03	Fehler an der Leitung des Geschwindigkeits-sensors.	Überprüfen Sie, ob das Kabel des Geschwindigkeitssensors richtig verbunden ist.	Ersetzen Sie das Kabel des Geschwindigkeits-sensors.
		Überprüfen Sie, ob die Position des Sensors richtig ist.	Ersetzen Sie den Sensor.
			Ersetzen Sie das Steuerpult des Motors.
E04	Fehler der Neigungsfunktion.	Überprüfen Sie, ob die Signalleitung und der AC-Einzeldraht des Neigungsmotors richtig verbunden sind.	Ersetzen Sie das Neigungskabel.
			Ersetzen Sie den Neigungsmotor.
			Ersetzen Sie das Steuerpult des Motors.

Fehlermeldung	Ursache	Lösung	Zusätzliche Maßnahmen
E05	Überstrom.	Überprüfen Sie, ob das Laufband klemmt oder behindert wird.	Geben Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Schmiermittels auf das Laufbrett.
		Überprüfen Sie die Last.	Ersetzen Sie den Motor.
			Ersetzen Sie das Steuerpult des Motors.
Nach dem Einschalten sind alle Fenster ohne Anzeige.	Fehler am Transformator.	Überprüfen Sie, ob der Überlastschutz auf der Position ON steht.	Setzen Sie den Überlastschutz zurück auf die Position ON.
		Überprüfen Sie, ob die Verbindungsdrähte an der Betriebstaste, am Überlastschutz und am Motor richtig verbunden sind.	Ersetzen Sie den Transformator.
Kein Fehlercode, Laufband funktioniert nicht.	Fehler am Steuerpult.	Überprüfen Sie, ob die mit dem Motor verbundenen Kabel richtig befestigt sind.	Ersetzen Sie das Steuerpult des Motors.

HINWEISE

- Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch (medizinischer Leistungsumsatz) dienen lediglich als Anhaltspunkt und Vergleichsmöglichkeit verschiedener Trainingseinheiten für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich vom tatsächlichen, medizinisch genauen Kalorienverbrauch abweichen.
- Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV-Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

9. BETRIEB

VORSICHT
- Schließen Sie den Netzstecker nur an eine zertifizierte, geerdete Steckdose an.
- Lesen und beachten Sie vor dem Trainingsbeginn alle Hinweise und Anleitungen im Abschnitt „Trainings- und Gebrauchsanleitungen“.
- Starten Sie zu Beginn des Trainings mit einer geringen Geschwindigkeit und halten Sie sich an den Griffen fest, bis Sie sich an das Laufband gewöhnt haben.
- Befestigen Sie das magnetische Ende der Sicherheitsleine mit dem Computer und befestigen Sie den Clip der Sicherheitsleine an Ihrer Kleidung.
- Beenden Sie Ihr Training sicher, indem Sie die Taste STOP drücken oder die Sicherheitsleine ziehen; das Laufband hält dann automatisch an.

STARTEN (MANUELLER MODUS)
1. Schalten Sie das Laufband mit der Betriebstaste ein.
2. Verbinden Sie das magnetische Ende der Sicherheitsleine mit dem Computer.
3. Drücken Sie START. Das System aktiviert nun einen Countdown von 3 Sekunden, und es ertönt ein Signalton. Im Anzeigefenster können Sie den Countdown nachverfolgen. Nach 3 Sekunden beginnt das Laufband den Betrieb mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h.
4. Drücken Sie nach dem Start die Taste SPEED+/- zum Einstellen der Geschwindigkeit.
5. Drücken Sie INCLINE+/- zum Einstellen der Neigung.
6. Drücken Sie STOP zum Anhalten des Laufbands.

Hinweis Wenn Sie die Pulsgriffe mit beiden Händen ungefähr 5 Sekunden lang festhalten, zeigt das Display Ihre Herzfrequenzdaten an.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG DES DISPLAYS
- Falls das Laufband im Ruhezustand ist und 10 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, schaltet sich das Display aus, um Strom zu sparen.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display wieder einzuschalten.

SICHERHEITSLEINE / NOTAUSSCHALTER

Wichtig: Verbinden Sie immer das magnetische Ende der Sicherheitsleine mit dem Computer, bevor Sie mit dem Training beginnen. Befestigen Sie das andere Ende der Sicherheitsleine an Ihrer Kleidung.
- Falls Sie während des Trainings an der Sicherheitsleine ziehen, wird das Laufband umgehend angehalten.
- In allen Anzeigefenstern erscheint „———“.
- Es ertönen 3 Signaltöne.
- Verbinden Sie das magnetische Ende der Sicherheitsleine mit dem Computer, um das Training fortzusetzen.

SICHERUNG
- Falls die Sicherung ausgelöst wurde, drücken Sie die Taste RESET.
- Überprüfen Sie, ob das Laufband ausreichend geschmiert ist.
- Überprüfen Sie, ob das Laufband straff genug ist.

10. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

KORREKTE TRAININGSPOSITION

- Halten Sie beim Gehen oder Laufen auf dem Laufband den Oberkörper aufrecht, den Kopf gerade und die Knie leicht gebeugt. So vermeiden Sie unnötige Stöße auf die Wirbelsäule.
- Laufen Sie immer mittig auf dem Laufband. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu weit hinten auf dem Laufband befinden.
- Umfassen Sie zur Sicherheit immer die Handläufe. Nur, wenn Sie sich sehr sicher auf dem Laufband bewegen, sollten Sie diese loslassen.

KORREKTE TRAININGSKLEIDUNG

- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen oder ähnliches und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.
- Achten Sie darauf, geeignete Kleidung (Sportkleidung) zu tragen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings in dem Gerät verfangen könnte.

VERHALTEN IM NOTFALL

Sollten Sie sich während des Trainings unwohl fühlen oder sollten andere Umstände einen Notabstieg von dem Gerät erfordern, gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest.
2. Setzen Sie den hinteren Fuß auf die jeweilige rutschhemmende Fläche auf der Seitenplattform.
3. Nun setzen Sie den zweiten Fuß auf die rutschhemmende Fläche der anderen Seitenplattform.
4. Steigen Sie nun vorsichtig vom Gerät ab.

WARNUNG

- Um die Gefahr von Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich auf die Fußplattformen, bevor Sie das Laufband starten.
- Stellen Sie die Geschwindigkeit vor dem Aufsteigen immer auf die niedrigste Stufe und regeln Sie die Geschwindigkeit dann wie gewünscht herauf!
- Das Betreten der Lauffläche bei hoher Geschwindigkeit kann zu Gleichgewichtsverlust oder einem Sturz führen!
- Sobald Sie sich auf dem Gerät befinden, gehen oder laufen Sie. Bleiben Sie nicht auf dem Laufband stehen.
- Sollten Sie das Training unterbrechen wollen, steigen Sie unverzüglich von dem Laufband herunter. Halten Sie sich zu jeder Zeit am Handlauf fest, um das Gleichgewicht zu halten.
- Halten Sie Ihre Finger nicht zwischen die hintere Endkappe und die Laufbandrolle.
- Treten Sie nicht auf die hintere Endkappe.

TRAININGSHINWEISE

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!
Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise. Die folgenden Seiten erklären Ihnen die genaue Handhabung Ihres neuen Trainingsgerätes und erläutern Grundlegendes zum Fitnesstraining. Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten.
Vielen Dank und viel Erfolg!

DIE GESTALTUNG EINES FITNESSTRAININGS

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.
Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein.
Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle im Anhang).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je besser die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zur Messung mit dem am Laufband angebrachten Trainingscomputer manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

ACHTUNG!

Das Pulsmessgerät kann ungenau sein. Überbeanspruchung kann zu schweren Verletzungen und zum Tod führen. Beenden Sie sofort das Training, wenn Sie sich schwach fühlen.

HÄUFIGKEIT
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss, und körperlicher Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche.
Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

TRAININGSPHASEN
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
- „Aufwärm-Phase“,
- „Trainings-Phase“ und
- „ Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollten die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen bzw. Dehnungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.
Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden.
Nach der Erwärmung sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.
Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden.
In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen mit Halten der Dehnungsamplitude über mindestens 30 Sekunden und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

MOTIVATION
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

DEHNÜBUNGEN
Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.
In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.
Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

ÜBUNG 1: ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken.
Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.

ÜBUNG 2: DEHNEN DES SCHULTERBEREICHS

Heben Sie die linke und rechte Schulter abwechselnd oder beide Schultern gleichzeitig.

ÜBUNG 3: DEHNEN DER SCHULTERN

Führen Sie in stehender Position den rechten Ellbogen zur linken Schulter und lassen Sie dabei den rechten Unterarm hinter Ihren Rücken „fallen“. Drücken Sie dann den Ellbogen so nah wie möglich, ohne jedoch Schmerz zu verursachen, an die rechte Schulter und halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden.
Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.

ÜBUNG 4: DEHNEN DER ARME

Strecken Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in der linken und rechten Körperhälfte.
Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

ÜBUNG 5: DEHNEN DES TRIZEPS UND DER SEITENMUSKULATUR

Beugen Sie Ihren rechten Arm auf etwa 90 Grad und führen Sie ihn hinter Ihren Kopf (wie in der Abbildung angezeigt). Beugen Sie Ihren Rumpf leicht zur gegenüberliegenden Seite (z.B. wenn Sie die rechte Schulter dehnen, beugen Sie sich nach links und umgekehrt). Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

ÜBUNG 6: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)

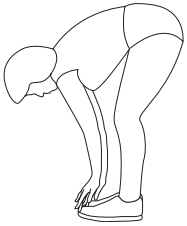
Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.
Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 7: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal wiederholen.

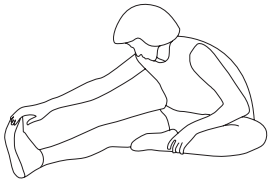
ÜBUNG 8: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

(Gastrocnemius und Biceps femoris)



Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei, mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 9: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE



Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an, wie abgebildet, und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal für jede Seite wiederholen.

11. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie bitte Ihren Kaufbeleg bereit.
- Teile unter der Motorabdeckung bedürfen keiner Wartung.
- Trennen Sie den Netzstecker von der Netzsteckdose, bevor Sie das Gerät warten, reinigen oder öffnen.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in das Innere des Gerätes oder des Computers gelangen, da dies Funktionsunfähigkeit zur Folge haben kann.
- Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn Schrauben, Gelenke und Verschleißteile regelmäßig auf Beschädigungen überprüft werden.
- Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindung und ziehen Sie diese nach. Überprüfen Sie weiterhin das Laufband auf Beschädigungen und tauschen Sie diesen ggf. aus.
- Entfernen Sie nach dem Training alle Schweißspuren mit einem feuchten Lappen von den lackierten Flächen des Laufbandes.

SCHMIERUNG DES LAUFBANDES

- Ihr Laufband verlangt keine weitere Wartung, abgesehen von der regelmäßigen Schmierung der Laufbandunterseite. Dies garantiert Ihnen eine lange Lebensdauer sowie beste Leistung.
- Im Lieferumfang sind 20 ml Silikonöl enthalten, die für ca. 600 Betriebsstunden ausreichen. Bewahren Sie das Silikonöl lichtgeschützt auf. Achten Sie darauf, dass das Silikonöl nicht geschluckt wird, insbesondere von Kindern.
- **WICHTIG:** Sie sollten diese Hinweise zur Schmierung der Lauffläche unbedingt beachten, da bei zu geringer Gleitfähigkeit der Lauffläche (Laufbrett) durch Reibung eine erhöhte Hitzeentwicklung beim Laufband evtl. zu Verletzungen der Haut führen kann!

WANN IST ZU SCHMIEREN?

- Falls das Laufband hauptsächlich bei normaler Gehgeschwindigkeit benutzt wird, ist eine Schmierung nur selten erforderlich. Die folgenden Richtlinien verschaffen Ihnen einen Überblick über die durchschnittlichen Abstände, in denen das Band nachgeschmiert werden sollte.
- Tragen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (2 bis 3 Monate) ein Paket/eine Dose Schmiermittel auf.
- Tragen Sie nach jeweils 50 weiteren Betriebsstunden (4 bis 7 Monate) ein weiteres Paket/Dose Schmiermittel auf.
- **Hinweis:** Als Schmiermittel kann z.B. ein Silikon-Spray benutzt werden oder ein anderes, geeignetes Schmiermittel aus dem Fachgeschäft.
- Die optimale Menge Schmiermittel kann hier nicht angegeben werden, da sie von Fall zu Fall erheblich variieren kann. Im Einzelfall muss man nach eigenem, vernünftigem Ermessen auftragen.

ÜBERPRÜFEN DES LAUFBANDES AUF KORREKTE SCHMIERUNG

- Heben Sie eine Seite des Laufbandes an, und fühlen Sie die Oberfläche des Laufbretts.
- Fühlt sich die Oberfläche nass (rutschig) an, ist eine Schmierung nicht erforderlich.
- Fühlt sich die Oberfläche sehr trocken an, und/oder macht das Gerät unüblich laute Geräusche, muss Schmiermittel aufgetragen werden.

AUFTRAGEN DES SCHMIERSTOFFES

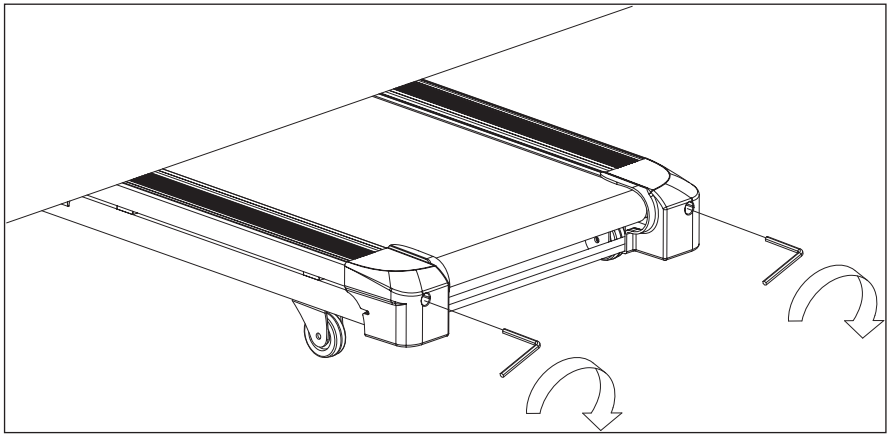
- Heben Sie eine Seite des Laufbandes an.
- Geben/Sprühen Sie Schmiermittel unter die Mitte des Laufbandes.
- Starten Sie das Laufband auf der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe. Warten Sie, bis eine gleichmäßige Verteilung des Schmiermittels unter dem Band erreicht wurde.
- **Hinweis:** Tragen Sie nicht zuviel Schmiermittel auf. An den Seiten austretendes Schmiermittel muss gründlich abgewischt werden. **ACHTUNG, RUTSCHGEFAHR!**

ALLGEMEINE HINWEISE ZUR JUSTIERUNG DES LAUFBANDS

- Das Laufband ist ab Werk korrekt zentriert und verfügt über einen speziellen Mechanismus, der das Laufband mittig hält. Nach längerem Gebrauch sollten Sie jedoch überprüfen, ob das Laufband in mittiger Position auf der Lauffläche und mit genügend Spannung läuft. Ist dies nicht der Fall, muss das Laufband nachjustiert werden.
- Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 – 6 km/h laufen und prüfen Sie, ob das Laufband seitlich wegdriftet.
- Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie den Netzstecker von der Steckdose, damit während des Justierens das Laufband nicht versehentlich eingeschaltet werden kann.
- Verwenden Sie den beiliegenden Sechskantschlüssel, um das Laufband mit den Justierschrauben (rechts und links hinten) zu zentrieren oder die Spannung vorsichtig einzustellen.
- **Achtung!** Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, da sich ansonsten die Motorleistung verringert und die Rollen zu stark beansprucht werden.

LAUFBAND SPANNEN

Falls das Laufband allgemein zu lose („flatterig“) ist, drehen Sie beide Schrauben mit Hilfe des Sechskantschlüssels ½ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie danach die Spannung des Laufbands.



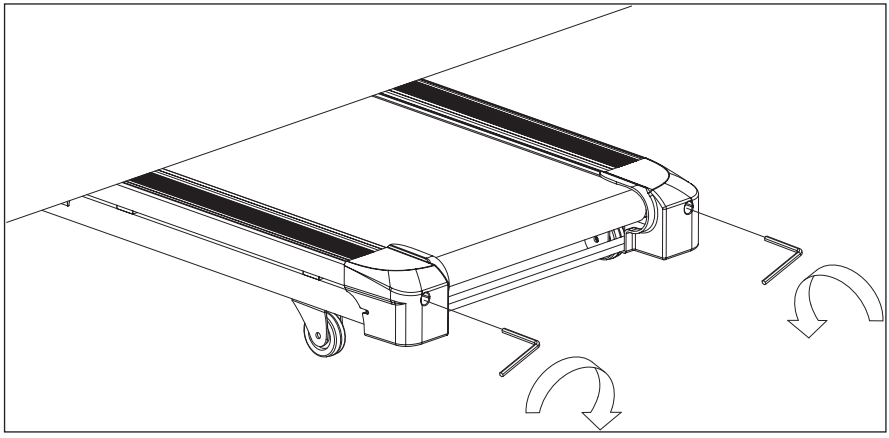
Achtung: Justieren Sie das Band mit Hilfe der Schrauben vorsichtig und mit möglichst wenig Drehungen.

LAUFBAND DRIFTET NACH LINKS

Falls das Laufband nach links driftet, drehen Sie mit Hilfe des Sechskantschlüssels

- die linke Schraube ½ Umdrehung im Uhrzeigersinn und
- die rechte Schraube ½ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

Prüfen Sie danach die Position des Laufbands.

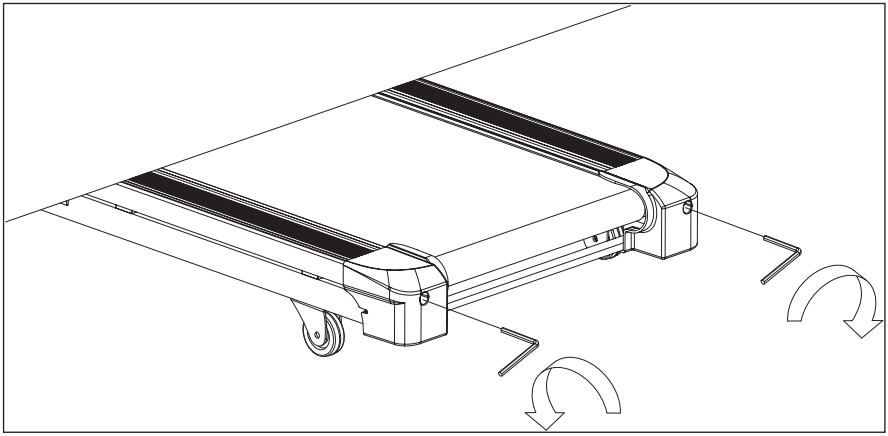


LAUFBAND DRIFTET NACH RECHTS

Falls das Laufband nach rechts driftet, drehen Sie mit Hilfe des Sechskantschlüssels

- die rechte Schraube ½ Umdrehung im Uhrzeigersinn und
- die linke Schraube ½ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

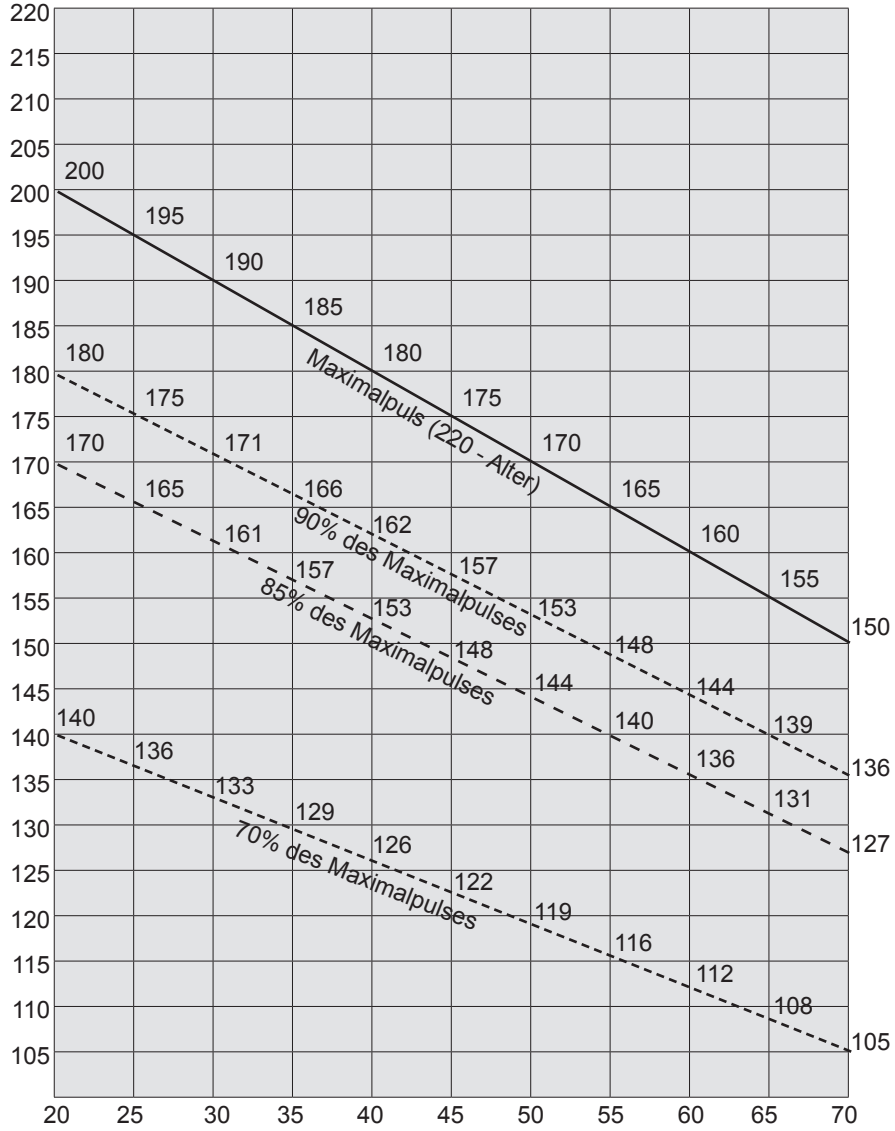
Prüfen Sie danach die Position des Laufbands.



12. PULSMESSTABELLE

(Nur zur Information!)

x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70;
y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Puls-Berechnungsformeln:

Maximalpuls	= 220 - Alter
90 % des Maximalpulses	= (220 - Alter) x 0,9
85 % des Maximalpulses	= (220 - Alter) x 0,85
70 % des Maximalpulses	= (220 - Alter) x 0,7

13. ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

14. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	**+49 (0)40 - 780 896 – 34* oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587****
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

**Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

BITTE ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE HIERZU FOLGENDE INFORMATIONEN ZUR HAND HABEN.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS:
Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

15. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager, Laufgurt).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

- To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions: Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA 40
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS 40
3. SCOPE OF DELIVERY 41
4. EXPLODED DIAGRAM 43
5. COMPONENTS LIST 44
6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS 47
7. COLLAPSING THE PRODUCT 52
8. USING THE COMPUTER 53
9. OPERATION 61
10. TRAINING AND OPERATING INSTRUCTIONS 62
11. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE 67
12. HEART RATE TABLE 71
13. NOTES ON DISPOSAL 72
14. COMPLAINTS & WARRANTY 72
15. WARRANTY TERMS 73

1. TECHNICAL DATA

Product information

Dimensions (L x W x H)	approx. 171 x 72 x 127cm
Total weight:	approx. 60kg
Class:	H.C. (home use), EN 957-1:2005, EN 957-6:2001
Maximum user weight	110kg

Computer information

Computer functions	Time, speed, distance, approx. calorie consumption, heart rate

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED PURPOSE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible user weight for this product is 110 kg.
- Use this product for walking or running exercises. Regular use strengthens leg muscles and the cardiovascular system.

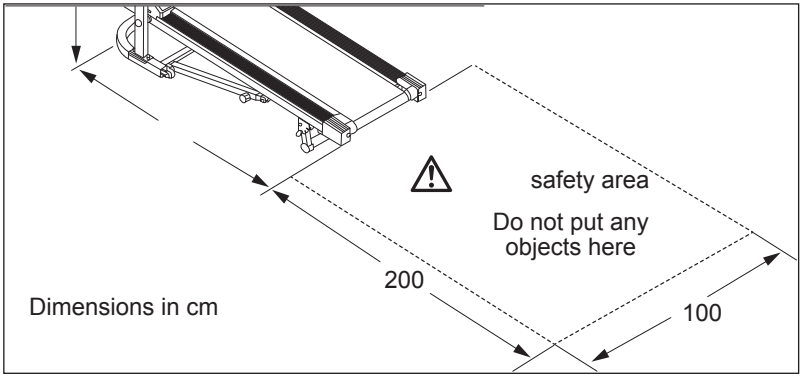
HAZARD FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person use the product at a time.

- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least one meter on both sides and two meters behind the treadmill.

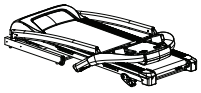
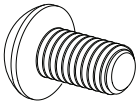
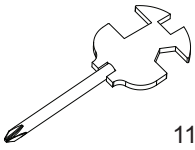
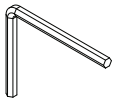
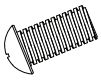
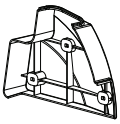


- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

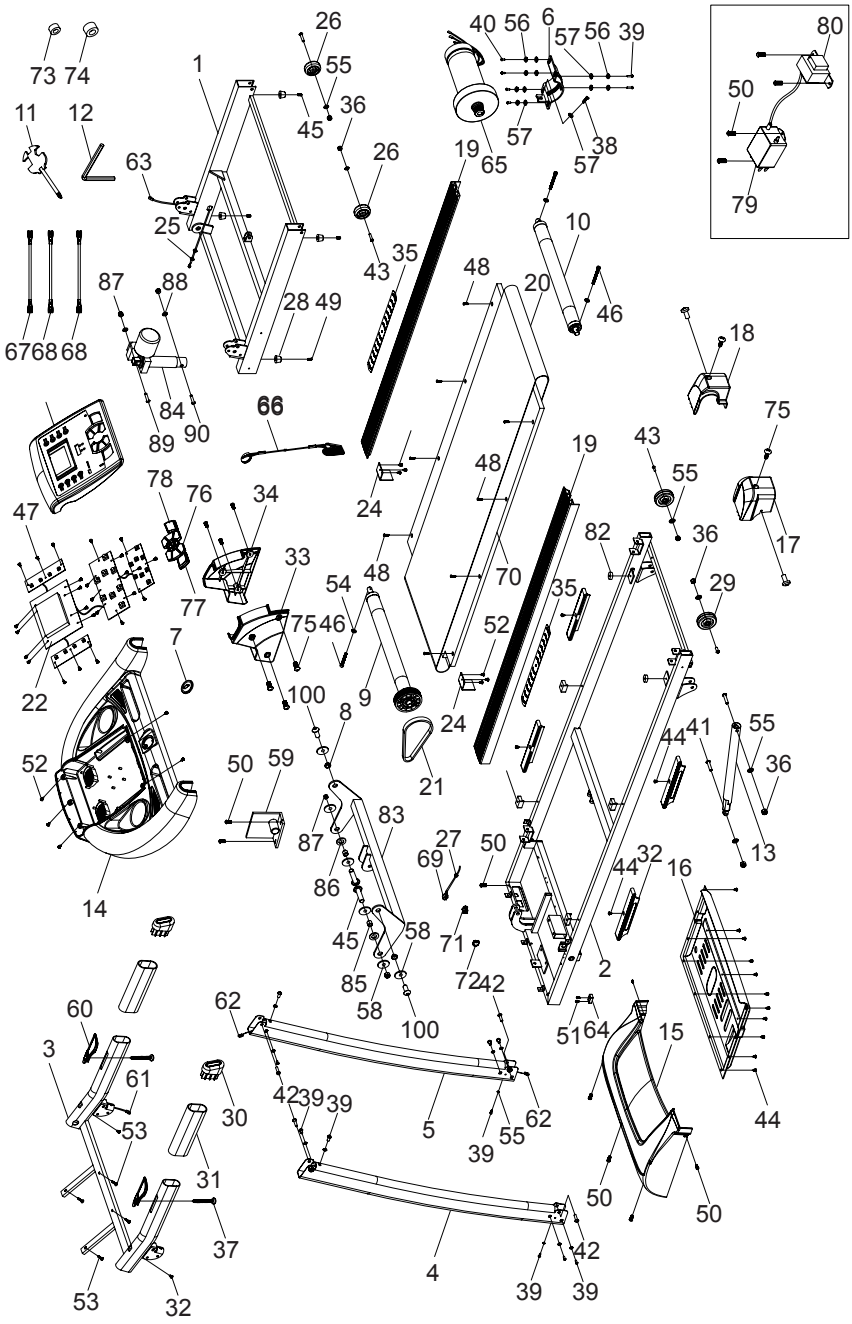
3. SCOPE OF DELIVERY

 1	55	 39	 11
 12	 75	33	 34

INFORMATION ON ASSEMBLY

- Assembly of the product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another person with technical insight in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools or completing manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.
- Make sure that the cable is crushed during assembly.

4. EXPLODED DIAGRAM



5. COMPONENTS LIST

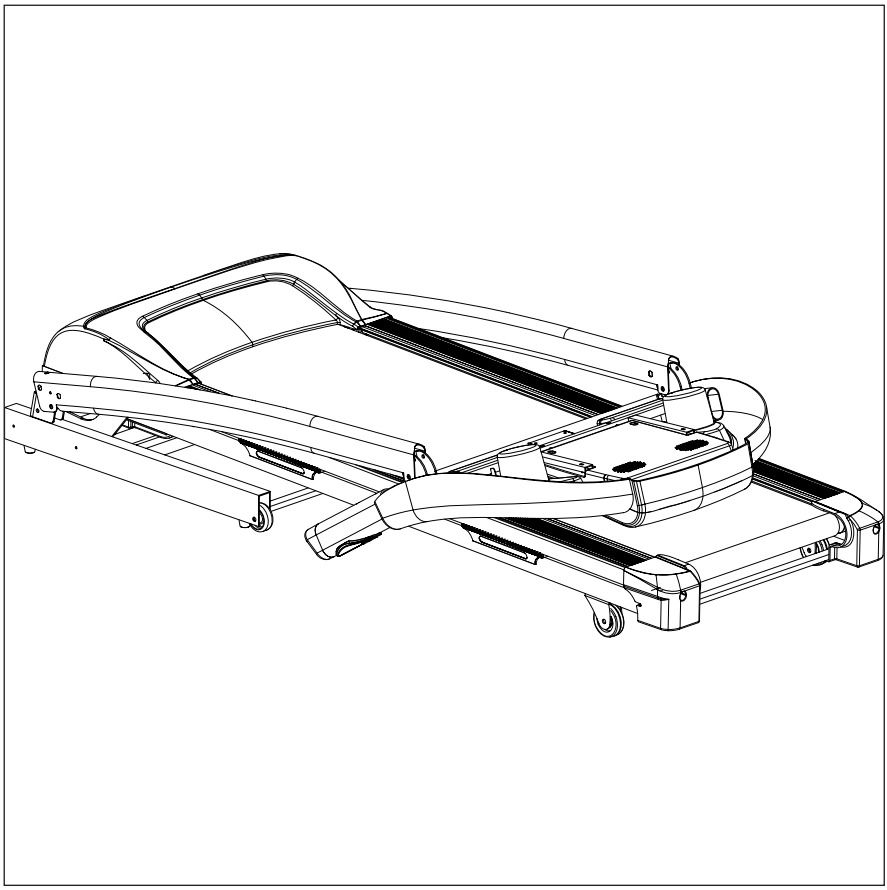
Nr.	Description	Quantity
1	Base frame	1
2	Main frame	1
3	Console frame	1
4	Left upright tube	1
5	Right upright tube	1
6	DC motor bracket	1
7	Safety key base	1
8	Incline bushing	2
9	Front roller	1
10	Back roller	1
11	Wrench with screw driver	1
12	Allen wrench	1
13	Cylinder	1
14	Console top cover	1
15	Motor top cover	1
16	Motor bottom cover	1
17	Left back end cover	1
18	Right back end cover	1
19	Side rail	2
20	Running belt	1
21	Motor belt	1
22	PCB board	1
23	Square cushion	4
24	Back plate (optional)	2
25	Wire protector	2
26	Transport wheel	2
27	Wire buckle	1
28	Foot pad	4
29	Adjustable wheel	2
30	Plug	2
31	Foam	2
32	Rubber cushion	4
33	Left upright tube cover	1

Nr.	Description	Quantity
34	Right upright tube cover	1
35	Anti-slip pad (Optional)	2
36	Bolt M8	6
37	Screw ST4.2*50	2
38	Bolt M8*35	1
39	Bolt M8*15	12
40	Bolt M8*20	4
41	Bolt M8*30	1
42	Bolt M8*40	4
43	Bolt M8*40	4
44	Bolt ST4.2*12	15
45	Bolt M10*30	2
46	Bolt M6*55	3
47	Bolt ST2.9*8	26
48	Bolt M6*35	8
49	Bolt M5*16	4
50	Bolt M5*8	12
51	Bolt ST2.9*8	2
52	Bolt ST4.2*12	13
53	Bolt ST4.2*25	4
54	Lock washer 6	3
55	Lock washer 8	16
56	Lock washer 8	6
57	Flat washer 8	7
58	Big washer Φ10*Φ26*2.0	6
59	Control board	1
60	Pulse with speed/start&stop	2
61	Top signal wire	1
62	Middle signal wire	1
63	Bottom signal wire	1
64	Speed sensor	1
65	DC motor	1
66	Safety key	1
67	AC single wire (blue)	1
68	AC single wire (brown)	2

Nr.	Description	Quantity
69	Power wire	1
70	Running board	1
71	Square switch	1
72	Over-load protector	1
73	Magnet ring	1
74	Magnet core	1
75	Bolt M5*12	10
76	Function button	1
77	Start button	1
78	Stop button	1
79	Mains filter	1
80	Inductance	1
81	Console panel	1
82	Blue cushion	2
83	Incline frame	1
84	Incline motor	1
85	Bushing	2
86	Plastic pad	2
87	Bolt M10	4
88	Washer 10	2
89	Bolt M10*45	1
90	Bolt M10*55	1
100	Bolt M10*20	1

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1:



- Remove the treadmill from the carton.
- Put the treadmill on a flat surface.

- Do not move the treadmill until the unit is fully assembled.
- When moving the assembled treadmill, move it on its wheels while the deck is in the folded and locked position.
- Failure to follow this procedure may result in serious injury.

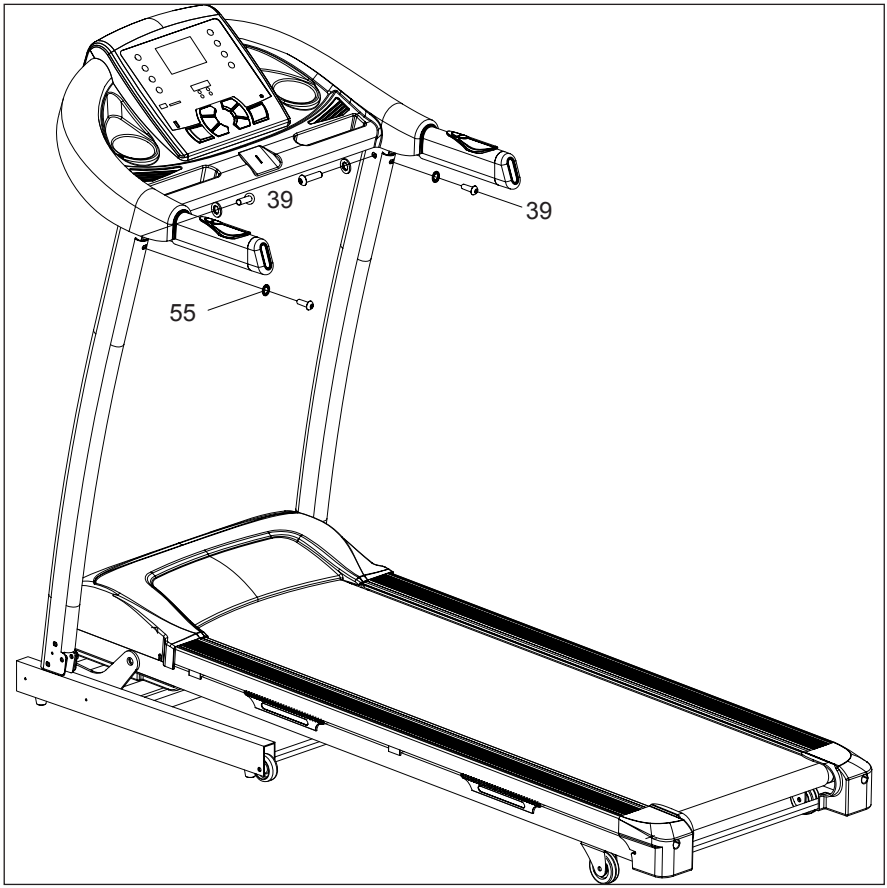
STEP 2:

- Lift the computer assembly (A) and the upright tubes (B) upward as per arrow direction.
- **Notice:** When lifting up, do not squeeze the wires stored inside the upright tube.
- Hold on the upright tube (B) and computer assembly (A) to prevent falling down.

STEP 3:

- **Required tool:** 5# Allen wrench (12).
- Attach the upright tube to the main frame, using 6x bolts M8*15 (39) and 6x washers (55).

STEP 4:

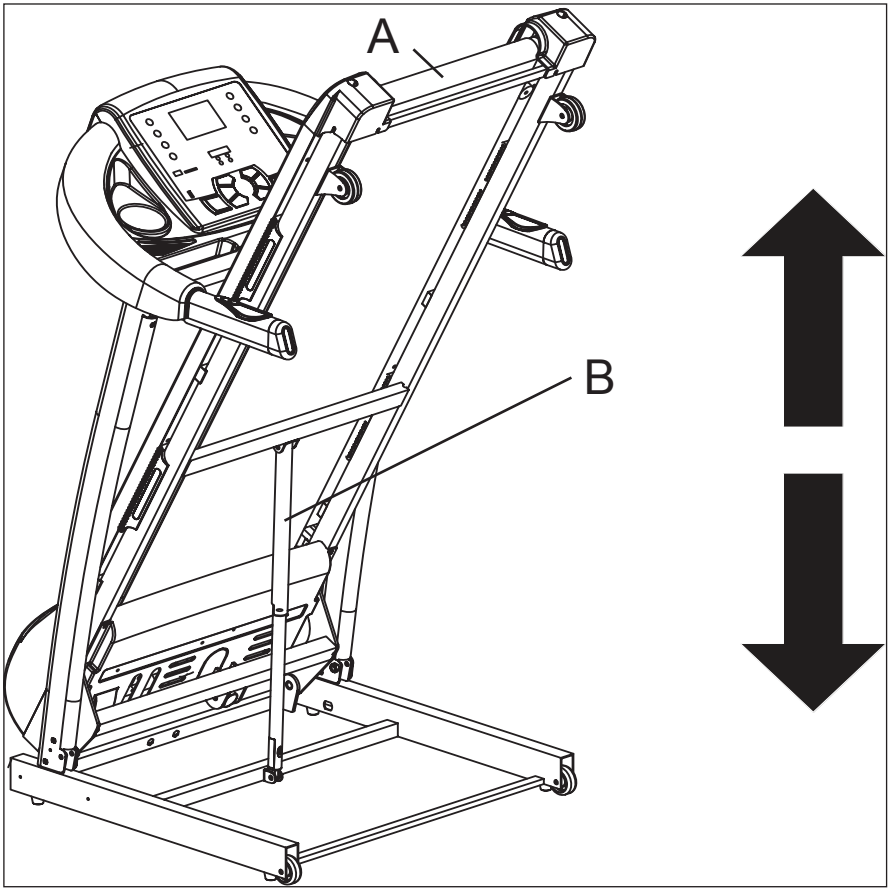


- **Required tool:** 5# Allen wrench (12).
- Attach the computer to the left and right upright tube, using 4x bolts M8*15 (39) and 4x washers (55).

STEP 5:

- **Required tool:** wrench with screw driver (11).
- Attach the left and right upright tube covers (33, 34) to the base frame, using 6x bolts M5*12 (75).

7. COLLAPSING THE PRODUCT

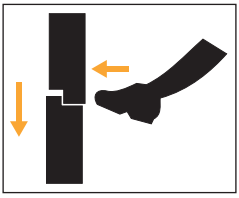


FOLDING:

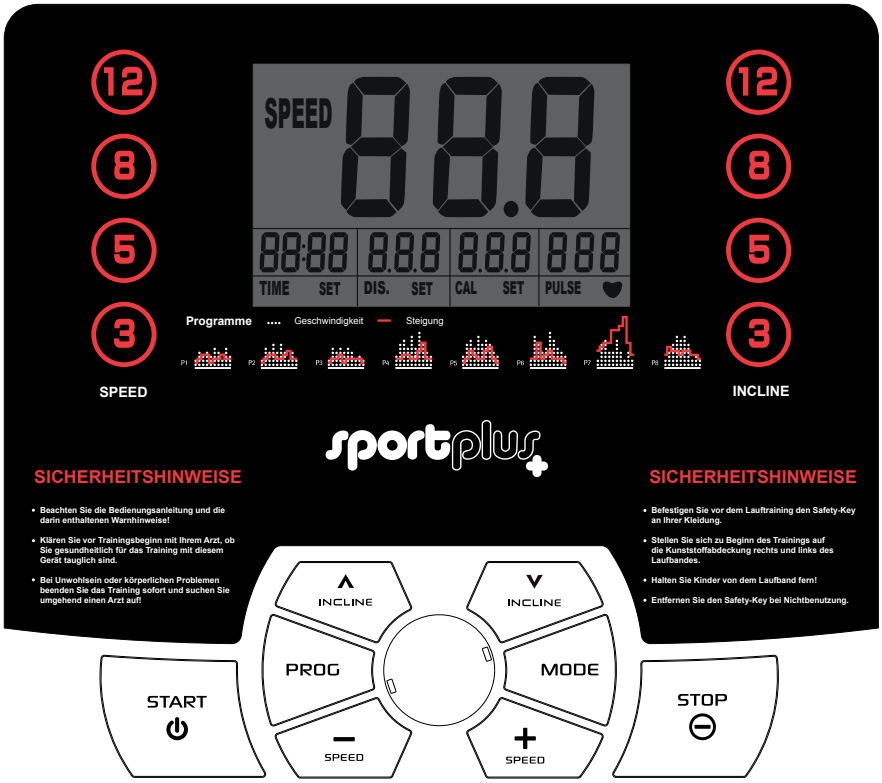
- Hold the treadmill base (A) with your hand.
- Lift up the treadmill base (A) in the direction of the arrow, until you hear a sound, which indicates that the hydraulic cylinder (B) is locked into the round tube.

UNFOLDING:

- Hold the treadmill base (A) with your hand.
- Slightly press the treadmill base (A) downwards.
- Then firmly press your foot against the hydraulic cylinder (B) in order to release the folding mechanism. The base frame will slowly move down automatically.



8. USING THE COMPUTER



WINDOW DESCRIPTION

Window	Description
SPEED	• Displays the speed under normal operation mode. • Speed range: 1.0 – 16 km/h • Displays *P1-P24-FAT* under setting mode.
TIME	• Displays the running time (exercise time). • Count-up timer range: 0:00 – 99:59 • After counting up to 99:59, the treadmill will stop smoothly and the displays shows *End*. Then it enters into the standby mode after 5 seconds. • When counting down, it will show the time elapsed from the set time to 0:00. • After counting down to 0:00, the treadmill will stop smoothly and the display shows *End*. Then it enters into the standby mode after 5 seconds.
DIS.	• Displays the running distance. • Exercise distance range (count-up): 0.00 – 99.9 km • After counting up to 99.9 km, it will restart counting from 0. • When counting down, it will show the distance elapsed from the set distance to 0. • After counting down to 0, the treadmill will stop smoothly and the display shows *End*. Then it enters into the standby mode after 5 seconds.
CAL.	• Displays the runner's burnt calories. • Range (count-up): 0 – 999 calories • After counting up to 999, it will restart counting from 0. • When counting down, it will count from the set data down to 0. • After counting down to 0, the treadmill will stop smoothly and the display shows *End*. Then it enters into the standby mode after 5 seconds.
PULSE/INCLINE	• Displays the runner's heartbeat and the incline. • When the runner holds the pulse handles with two hands, the computer can calculate the runner's heartbeat and display it. • Pulse range: 50 – 200 beats/min (this data is just for reference, it should not be seen as medical data). • Incline range: 0 – 12 sections

BUTTON FUNCTIONS

Button	Description
PROG.	• In standby mode, press this button to choose and setup the exercise time starting from 0:00 and program from P1-P24-FAT.
MODE	• Press this button to choose the modes circularly: - Manual mode (display shows *0,00*) - Duration countdown mode (display shows *15,00*) - Distance countdown mode (display shows *1.0*) - Calorie countdown mode (display shows *50*) • Manual mode is the default mode. • When you choose each mode, you can press the **SPEED** button and **INCLINE** button to set the value. • After that, press the **START** button to start the treadmill.
START	• After starting the power and attaching the magnetic end of the safety key to the computer, press this button and the treadmill will start to work.
STOP	• Press this button to stop the treadmill.
SPEED+/-	• In setting mode, press this button to set the value. • When the treadmill is running, press this button to adjust the speed. • Default speed:1 km/h
INCLINE+/-	• In setting mode, press this button to set the value. • When the treadmill is running, press this button to adjust the incline.
SPEED 3, 5, 8, 12	• Shortcut button for quickly setting the speed.
INCLINE 3, 5, 8, 12	• Shortcut button for quickly setting the incline.

MODE OVERVIEW

Mode	Description
For all modes	• After setting is finished, press **START** button. The treadmill will start to run after 3 seconds. • Press **SPEED+/-** to adjust the speed. • Press **INCLINE+/-** to adjust the incline. • Press the **STOP** button to stop the treadmill.
Manual	• Under standby mode, press the **START** button to start the treadmill. • The treadmill will work at a speed of 1.0 km/h and an incline of 0. • All other functions (Time, Cal, Distance) will start from 0. • Press **SPEED+/-** to change the speed. • Press **INCLINE+/-** to change the incline.
Duration countdown	• Under standby mode, press **MODE** button to enter the duration countdown mode. • The **TIME** window will be flashing and display *15,00*. • Press **SPEED+/-** and/or **INCLINE+/-** to set up your required time. • The setting range is between 5:00 – 99:00 minutes.
Distance countdown	• In time setting mode, press the **MODE** button to enter the distance countdown mode. • The **DISTANCE** window will be flashing and display *1.0*. • Press **SPEED+/-** and/or **INCLINE+/-** to set up your required distance. • The setting range is between 0.5 – 99.9 km.
Calorie countdown	• To set up a calorie target, press **MODE** button to enter the calorie countdown mode. • The **CAL** window will be flashing and display *50*. • Press **SPEED+/-** and/or **INCLINE+/-** to set up the calories target you want to burn. • The setting range is 10-999.

PRE-INSTALLED PROGRAMS

- There are 24 different pre-installed programs from P1 to **P24**.
- In standby mode, press the **PROGRAM** button. The **SPEED** window will display *P1-P24*.
- Choose your favourite program, at the same time, the **TIME** window is flashing.
- The default time is set to 10:00.
- Press **SPEED+/-** and/or **INCLINE+/-** to set up your required exercise time.
- Press **START** button to start the program you have set.
- Each exercise program (see "Exercise Program Chart") can be divided into 10 sections. The time for each section equals the total time you have set, divided by 10.
- During the operation of each section, you can press **SPEED** button to adjust speed.
- You can press the **INCLINE** button to adjust the incline.
- When a program is finished, the system will emit 3 sounds and stop steadily.

RANGE PER PROGRAM

	PROGRAM	**SETUP RANGE**
TIME (MIN:SECOND)	0:00	5:00-99:00
INCLINE (SECTION)	0	0-12
SPEED (KM/H)	1.0	1.0-16
DISTANCE (KM)	0	0.5-99.9
PULSE (HYPO/MIN)	P	N/A
CALORIE (THERM)	0	10-999

EXERCISE PROGRAM CHART

		TIME INTERVAL=SETTING TIME/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
P2	SPEED	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
P3	SPEED	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
P4	SPEED	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
P5	SPEED	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
P6	SPEED	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
P7	SPEED	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
P8	SPEED	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
P9	SPEED	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
P12	SPEED	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
P13	SPEED	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
P14	SPEED	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
P15	SPEED	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4

TROUBLESHOOTING - PROBLEMS WITH THE COMPUTER DISPLAY

Error message	Cause	Solution	Further action
E01	Connection error between computer board and motor control board.	Check if the cables between computer board and motor control board are well connected.	Replace the connecting cable.
			Replace the computer board.
			Replace the transformer.
E02	Error on motor binding of relay.	Check if the cables are well connected to the motor or not.	Replace the motor.
			Replace the motor control board.
E03	Error on speed sensor line.	Check if the speed sensor cable is well connected or not.	Replace the speed sensor cable.
		Check if the position of the sensor is correct or not.	Replace the sensor.
			Replace the motor control board.
E04	Error on incline function.	Check if the signal wire and the AC single line of the incline motor are well connected or not.	Replace the incline cable.
			Replace the incline motor.
			Replace the motor control board.
E05	Over current.	Check if the walking belt is stuck or stopped by something.	Apply small amount of lubricant provided on the running deck.
		Check the loading.	Replace the motor.
			Replace the motor control board.
Nothing shown on all screens after switching on.	Error on transformer.	Check if the overload protector is in **ON** position or not.	Reset the overload protector to **ON** position.
		Check if the connecting wires among power switch, overload protector and the motor control board are well connected or not.	Replace the transformer.
No error code, no function of the walking belt.	Error on control board.	Check if cables connected to the motor are well fixed or not.	Replace the motor control board.

NOTES

- If the computer display does not show any values, thoroughly check all plug connections for proper contact.
- The calorie consumption values (metabolic rate) the computer calculates and displays are intended as a rough guide, and offer the user (of medium height on medium resistance setting) the opportunity to compare training sessions. The values may vary from the actual, medically accurate metabolic rate.
- The computer is not calibrated, and the heart rate values it calculates and displays are intended as a rough guide and may vary greatly from the actual heart rate.
- This computer was tested according to applicable EMC standards. Nevertheless, the display may malfunction, especially due to electrostatic discharge. This may result in unwanted reset or incorrect display of values. Should this happen, you need only restart the computer (turn it off and back on).

9. OPERATION

CAUTION
- Connect the power plug to a certified, grounded power outlet only.
- Before you start exercising, read through and follow all advices and instructions mentioned in chapter "Training and operating instructions".
- We recommend to maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
- Attach the magnetic end of the safety key to the computer and also attach the clip of the safety key to your clothing.
- To end your workout safely, press the **STOP** button or pull the safety key, then the treadmill will stop immediately.

START-UP (MANUAL MODE)
1. Power on the treadmill using the power switch.
2. Attach the magnetic end of the safety key to the computer.
3. Press the **START** button. Now the system enters into a 3 second countdown. The buzzer emits a sound. The speed window displays the countdown. After 3 seconds, the treadmill will start to run at a speed of 1.0 km/h.
4. After start-up, use the button **SPEED+/-** to adjust the speed.
5. Use the button **INCLINE+/-** to adjust the incline.
6. Press the **STOP** button to stop the treadmill.

Note: When holding the pulse handles with two hands for about 5 seconds, the display will show the pulse data.

AUTOMATIC DISPLAY SHUTDOWN
- If the treadmill is in idle state and no buttons have been pressed for 10 minutes, the display will go out in order to save power.
- You can press any button to wake up the display.

SAFETY KEY FUNCTION / EMERGENCY STOP

Important: Always attach the magnetic end of the safety key to the computer before you start with the training. Attach the other end of the safety key to your clothing.

- If you pull the safety key during training, the treadmill will stop immediately.
- All windows display “———”.
- The buzzer will emit 3 sounds.
- Attach the magnetic end of the safety key to the computer to continue the training.

FUSE
- In case the fuse has been triggered, push the **RESET** button.
- Check if the belt is lubricated sufficiently.
- Check if the belt's tension is sufficient.

10. TRAINING AND OPERATING INSTRUCTIONS

CORRECT TRAINING POSITION

- When walking or running on the treadmill, hold your torso erect, your head straight and your knees slightly bend. This will reduce unnecessary shocks to the spine.
- Always run in the middle of the treadmill. Make sure that you are not too close to the end of the treadmill.
- Always hold the handles for safety reasons. You should release the handles only if you are very experienced and can move safely on the treadmill.

CORRECT TRAINING CLOTHING

- Wear suitable footwear. Do not wear sandals or similar footwear, and do not exercise on the unit barefoot or wearing only socks.
- Wear suitable sportswear. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.

WHAT TO DO IN CASE OF AN EMERGENCY

If you experience any discomfort during training or should you need to dismount from the unit for emergency reasons, proceed as follows.

1. Grasp the handles with both hands.
2. Place your rear foot on the respective slip-resistant surface on the side platform.
3. Now place your second foot on the slip-resistant surface on the other side platform.
4. Dismount carefully from the unit..

WARNING

- To prevent the risk of injury, stand with each foot on the respective foot platform before turning on the treadmill.
- Always set the speed to the lowest level before getting on the treadmill, and then increase the speed to the desired level.
- Getting on the treadmill at a high speed can result in loss of balance and cause you to fall!
- Begin walking or running as soon as you are on the treadmill. Do not stand still on the treadmill.
- Should you wish to pause training, dismount from the treadmill immediately. You can always grasp the handle to help maintain your balance.
- Do not put your fingers between the rear end deck and the belt roller.
- Do not step on the end deck.

TRAINING INSTRUCTIONS

All recommendations in this manual apply only to healthy persons and are not intended for cardiovascular patients!

All instructions are intended as a rough guide for a training program. Your physician can provide information tailored to your special, personal needs. The following pages will explain exactly how to handle your new exercise unit and contain basic information on fitness training. In order to achieve your training goals, it is imperative that you inform yourself on how to design a training program in general and exactly how to use this unit with the aid of this user manual. To this end, please carefully read and adhere to all the points listed here.

Thank you and good luck!

DESIGNING A FITNESS TRAINING PROGRAM

Please consider the following factors when determining how extensive your training should be in order to achieve noticeable improvements of your physical condition and health:

INTENSITY

The level of physical strain during training must exceed normal strain without making you breathless and/or exhausted.

Your heart rate can serve as a suitable point of reference for effective training. Your heart rate should be around 70% to 85% of your maximum heart rate during training. (See the heart rate table in the appendix for information on measurement and calculation.)

During the first week of training, your heart rate should not exceed 70% of your maximum heart rate. In the following weeks and months, you should raise heart rate to 85% of your maximum heart rate. The better the user's condition, the more greatly the training level will have to be raised. This can be achieved by lengthening your training sessions and/or increasing the level of difficulty. Should you wish to manually check your heart rate against the measurement provided by the treadmill training computer, you can proceed as follows::

- Check your pulse manually (hold the pads of two fingers to your wrist and count the number of pulse beats in a minute).
- Check your pulse using a suitable calibrated heart rate monitor (available at medical supply shops).

ATTENTION!

The heart rate monitor can be inaccurate. Excess strain can lead to injury and death. Cease training immediately if you feel week.

FREQUENCY

Most experts recommend a combination of a health-conscious diet tailored to your training goal and physical exercise three to five times a week.
A normal adult should exercise twice a week to maintain his or her current condition.
To improve his or her condition and lose weight, a normal adult should exercise at least three times a week.

PHASES OF TRAINING

Each workout should comprise the following three parts:

- Warm up
- Training and
- Cool down.

During warm up, your body temperature and oxygen feed should be increased slowly. This is possible by doing gymnastic exercises and/or stretches for 5 to 10 minutes.
The following contains workout instructions with useful stretches for your leg muscles.
After warm up, the actual training should begin. Training should begin at a low-intensity level for a few minutes and then be raised to your goal intensity for a period of 15 to 30 minutes. After training, a cool down phase is imperative to support your circulation and prevent sore or pulled muscles.
Cool down should consist of a 5 to 10 minutes period of steady and even stretching exercises for at least 30 seconds each and/or light gymnastic exercises.

MOTIVATION

The key to a successful training program is regularity. You should arrange a fixed time and place for each day you train, and prepare for training mentally. Always have a good mood during training, and keep your goal in mind at all times. With consistent training, you will notice your development day by day and see your training goal nearing bit by bit.

STRETCHING EXERCISES

The stretches depicted on the following page are suited both for warming up and cooling down after training. Still, please note that stretches during warm up should be held briefly (approx. 5 to 10 seconds) before being released. This increases muscle tension and prepares muscles for subsequent training.
During cool down, stretches should be held longer (at least 30 seconds) in order to reduce muscle tension after the strain of exercise.
As a general rule, never take stretching to the extreme.
If you feel any discomfort, release the stretch immediately, and do this stretch with less intensity in the future.

EXERCISE 1: NECK STRETCHES

Tilt your head slightly to the right and feel the tension in your neck. Slowly, lower your head in a semicircle to your chest before bringing it up to your left side. You will feel a pleasant tension in your neck again.
You can alternate and repeat this exercise several times.

EXERCISE 2: STRETCHES FOR YOUR SHOULDER REGION

Alternately raise your left and right shoulders or both shoulders simultaneously.

EXERCISE 3: SHOULDER STRETCHES

While standing, guide your right elbow to your left shoulder and allow your right forearm to dangle behind your back. Then push the elbow as close as possible to your right shoulder without causing any discomfort, and hold this position for 10-15 seconds.
Repeat this exercise with your other arm.

EXERCISE 4: ARM STRETCHES

Alternately stretch your left and right arms toward the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body.
Repeat this exercise several times.

EXERCISE 5: STRETCHES FOR YOUR TRICEPS AND OBLIQUE MUSCLES

Bend your right arm about 90° and guide it behind your head (as depicted). Bend your body slightly to the opposite side (i.e. bend your body slightly to the left when stretching your right shoulder and vice versa). Hold this position for 10-15 seconds and repeat the exercise with your other arm.

EXERCISE 6: STRETCHES FOR YOUR QUADRICEPS)

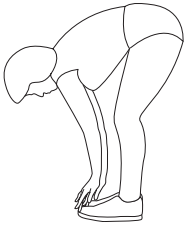
Support yourself with one hand against the wall and grasp your foot with the other, as depicted, and pull to stretch your quadriceps. Pull the heel of the foot you are holding as close to your bottom as possible without causing any discomfort.
Hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm up) or approx. 30-40 seconds (cool down), and repeat with the other foot.
Repeat the exercise at least twice on both sides.

EXERCISE 7: STRETCHES FOR YOUR INNER THIGHS

Sit on the ground and bring the heels of both your feet together. Pull your heels as close to your body as possible and carefully press your knees toward the ground. Do not use force and never use your hands to push down your knees! If you feel any discomfort, you are stretching too far.
Hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm up) or approx. 30 seconds (cool down).
Repeat twice.
.

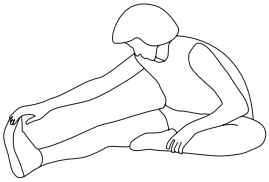
EXERCISE 8: STRETCHES FOR YOUR CALFS AND ACHILLES TENDON

(Gastrocnemius and biceps femoris)



Stand straight with your feet a shoulder-width apart. Now bend forward at the waist and bring your hands as close to your feet as possible (advanced persons can touch their feet easily with no discomfort). Hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm up) or approx. 30-40 seconds (cool down). Repeat twice.

EXERCISE 9: STRETCHES FOR THE BACK OF YOUR THIGHS



Sit on the ground and tuck in one leg while keeping the other straight, as depicted. Bend forward and bring the hand on the side of the outstretched leg as close to your foot as possible without feeling any discomfort. Advanced persons can easily touch their foot and pull its toes toward the body to stretch the calf muscles.
Hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm up) or approx. 30 seconds (cool down).
Repeat the exercise twice on both sides.

11. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- Check the product regularly for wear or damage, and have any problems fixed by a professional immediately. If any defects become evident within the warranty period, please have your proof of purchase ready.
- The components beneath the motor cover are maintenance-free.
- Unplug the unit before maintenance, and before you clean or open it.
- Do not use any aggressive cleaning agents to clean the unit. Use a slightly damp cloth to remove and filth and dust.
- Make sure that no liquids enter the unit interior or the computer as this can cause malfunction.
- Check all screws, joints and wear and tear parts regularly for damage to guarantee the safety of the product.
- Check all screw connections regularly and tighten them if necessary. Also check the treadmill belt regularly for damage and replace it if necessary.
- Remove all traces of perspiration with a moist cloth from the treadmill's painted surfaces after training.

LUBRICATING THE TREADMILL

- The treadmill requires no maintenance except for regular lubrication of its underside. This guarantees a long service life and optimal performance.
- Delivery includes 20 ml of silicone oil, which will last for approx. 600 hours of operation. Store the silicone oil in a dark place. Make sure that the silicone oil is not swallowed, especially by children.
- IMPORTANT: Observe the following instructions on lubrication at all costs! If the treadmill belt is not sufficiently lubricated, friction may generate heat on the treadmill which can lead to skin injuries!

WHEN SHOULD I LUBRICATE?

- If you use the treadmill at normal walking speed most of the time, you will need to lubricate it infrequently. The following guide provides with an overview of the average intervals in which the belt should be lubricated.
- Apply one packet/can of lubricant after the first 25 hours of operation (2 to 3 months).
- After each further 50 hours of operation (4 to 7 months), apply another packet/can of lubricant.
- Note: Products like silicone spray can be purchased at a specialty shop and used as a lubricant.
- The correct amount of lubricant varies from case to case, and thus cannot be listed here. You will need to apply lubricant at your own discretion on a case-by-case basis.

CHECKING THE TREADMILL FOR PROPER LUBRICATION

- Lift one side of the treadmill belt and feel the surface of the running board.
- If the surface feels moist (slippery), you do not need to lubricate.
- If the surface feels quite dry and/or if the device begins making unusual noises, you should apply lubrication.

APPLYING LUBRICATION

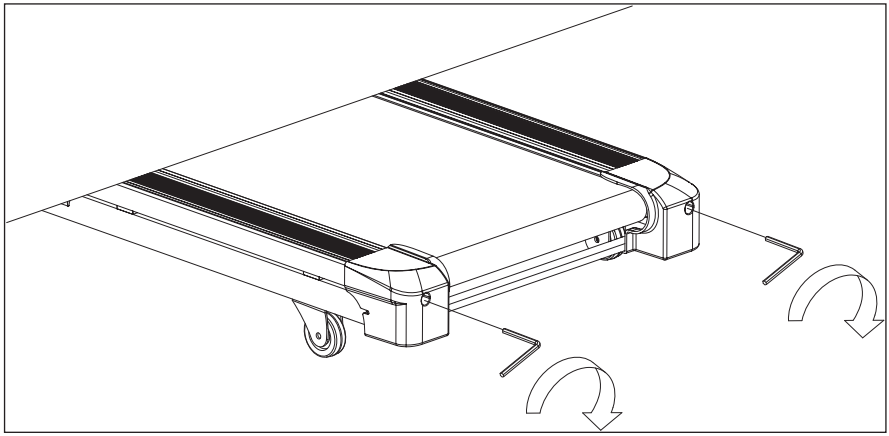
- Lift one side of the treadmill belt.
- Apply/spray lubricant to the middle of the running board.
- Turn on the treadmill on the lowest speed level. Wait until the lubricant has been distributed evenly beneath the belt.
- **Note**: Do not apply too much lubricant. Thoroughly wipe away any excess lubricant from the sides of the belt. ATTENTION, SLIP HAZARD!

GENERAL NOTES ON ADJUSTING THE BELT

- The belt is correctly centered ex works and features a special mechanism that maintains its central position. After a long period of use, you should nonetheless check whether the belt is still centered on the running board and runs with sufficient tension. If this is not the case, the belt must be adjusted.
- Run the belt at a speed of approx. 5-6 km/h and check whether it drifts to one side.
- Turn off and unplug the treadmill to ensure that the belt will not start moving while you are making adjustments.
- Use the included hex key to center the belt or carefully set the tension by turning the adjusting screws (left and right at the rear).
- **Caution!** Over-tightening the screws will reduce motor performance and put too much strain on the rollers.

SETTING THE TENSION

If the belt is too loose in general (if it flatters), use the hex key to turn both screws a ½ turn clockwise. Then check the belt's tension.



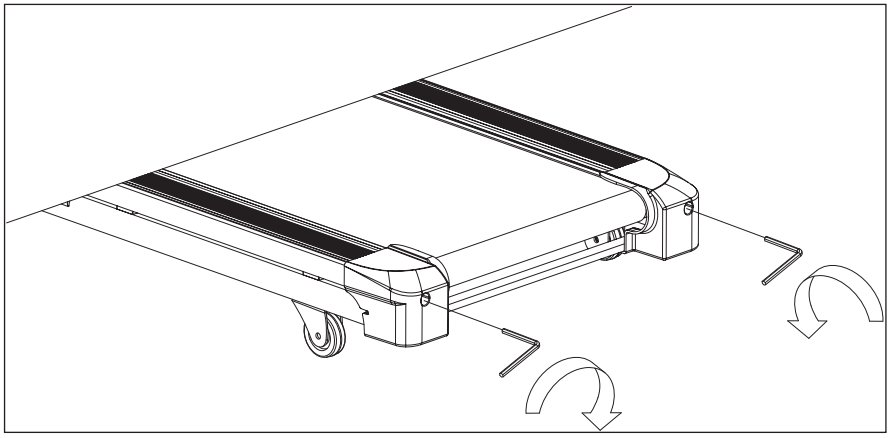
Caution: Carefully adjust the belt using the screws and as few turns as possible.

BELT DRIFTS LEFT

If the belt drifts left, use the hex key

- to turn the left screw a ½ turn clockwise and
- the right screw a ½ turn counterclockwise.

Then check the belt's position.

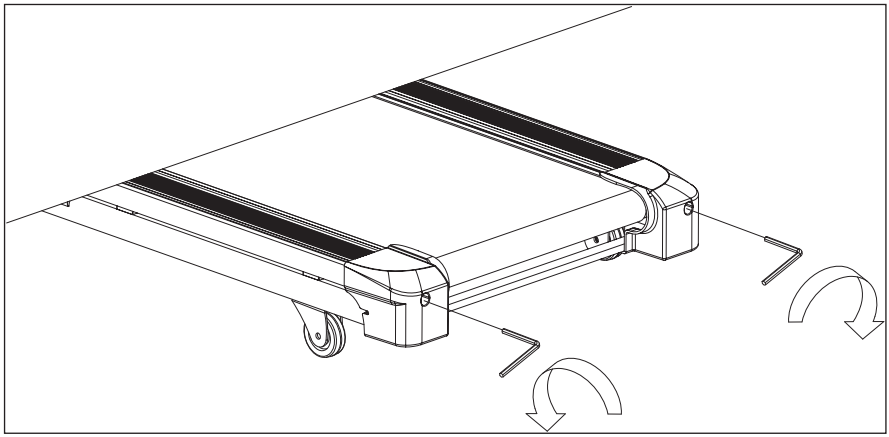


BELT DRIFTS RIGHT

If the belt drifts right, use the hex key

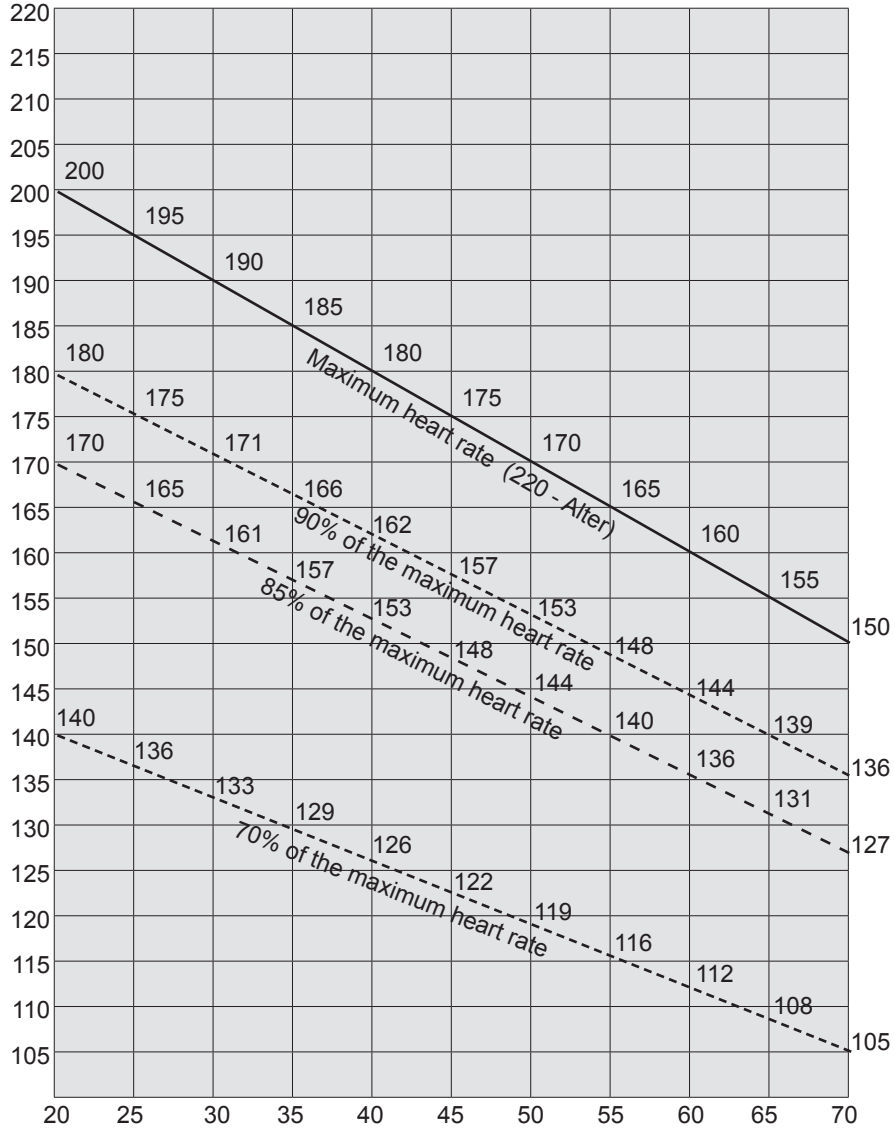
- to turn the right screw a ½ turn clockwise and
- the left screw a ½ turn counterclockwise.

Then check the belt's position.



12. HEART RATE TABLE

(For informational purposes only!) x-axis = Age in years from 20 to 70;
y-axis = Pulse beats per minute from 100 to 220



Heart rate calculation formulas:

Maximum heart rate	= 220 - Alter
90 % of the maximum heart rate	= (220 - Alter) x 0,9
85 % of the maximum heart rate	= (220 - Alter) x 0,85
70 % of the maximum heart rate	= (220 - Alter) x 0,7

13. NOTES ON DISPOSAL

Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.

Do not dispose of used devices with the household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill out responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

14. COMPLAINTS & WARRANTY

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

Availability:	**Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm**
Service hotline:	**+49 (0)40 - 780 896 – 34* or +49 (0) 700 - 77 67 87 587****
Email:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

*German national fixed-line network, call charges depend on your phone company/ your phone contract.

**Call charges depend on your phone company/your contract and may vary depending on your phone company. Please contact your network provider/phone company to enquire about current terms.

PLEASE HAVE THE FOLLOWING INFORMATION AT HAND WHEN YOU CALL.
- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

PLEASE NOTE:
Do not ship your product to our address without being prompted to do so by our service team. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

15. WARRANTY TERMS

SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is two years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us
- Failure to observe the user manual
- If the afore-mentioned warranty terms are not met
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents
- Wear and consumables – such as foam materials, pads, bearing and belts – are also excluded from the warranty.
- This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

Latupo GmbH
Waterloohain 9
22769 Hamburg

sportplus